ROK II. Nr. 12.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT CZERWCOWY 1928 r.



SZWEDZKIE DZIECI W STROJU NARODOWYM

KWESTJA MLEKA NA LETNISKU

Każda prawe matka, mająca małe dzieci, przy wybieraniu się na letnisko, zadaje swemu domowemu lekarzowi kilka stereotypowych związanych z tym wyjazdem pytań. Jednem z nich, bodaj, że najczęstszem, jest kwestja mleka na wsi. Troska matki o „dobre" mleko, t. zn. takie, któreby nie mogło stać się przyczyną choroby jej maleństwa, jest bezprzecznie uzasadniona. Dlatego też w w paru słowach chcę dać kilka praktycznych wskazówek, któreby zorjentowały matki co do tej ważnej sprawy.

Mleko musi pochodzić przedewszystkiem od zupełnie zdrowych krów. W wypadkach racjonalnego prowadzenia obór, kwestja ta nie jest aktualną. Bowiem właściciel obory, sam we własnym interesie na każde zarządzenie weterynarza wyklucza z obory chore krowy i w ten sposób gwarancja zdrowia obory jest prawie absolutna.

Jednakże w małych chłopskich oborach nadzór weterynaryjny prawie nie istnieje. A więc w tych wypadkach o wyborze mleka, musi decydować roztropność matki. Krowy chude, kaszlące (gruźlica płuc), z chorobami wymion (perlica), pyska i racic, z biegunkami, lepiej jest traktować jako podejrzane i mleka od tych krów unikać.

Tak samo nie nadaje się do użytku mleko od krów w okresie na 5 — 8 dni przed i po ocieleniu.

Niektóre wsie posiadają wspólne pastwiska, obliczone na wyżywienie setek sztuk bydła. W tych wypadkach, rzecz prosta, istnieje większa możliwość wzajemnego zakażania się krów. Wobec tego należy przekładać mleko z małych obór, gdzie krowy mają zapewnione oddzielne pastwiska.

W tym też sensie, należy rozumieć starą zasadę, aby dziecku dawać mleko wyłącznie od jednej krowy. Kontrola bowiem nad zdrowiem jednej sztuki jest łatwiejsza, niż nad większą ich liczbą.

Dojenie krów, powinno być zorganizowane w ten sposób, aby zabezpieczyć otrzymywane mleko od zanieczyszczenia. Wobec tego dójka przed przystąpieniem do udoju, powinna starannie sobie umyć ręce, wymię zaś winno być należycie oczyszczone. Pierwsze strumienie mleka, lepiej jest odstrzyknąć, gdyż są one zazwyczaj w znacznym stopniu zanieczyszczone. Naczynie (emaljowane), do którego się doi mleko powinno być idealnie czyste, najlepiej zamknięte, z pojedyńczem lub podwójnem sitkiem drucianem w o tworze, dzięki czemu już w trakcie dojenia mleko można sączkować (filtrować). Rys. I.

Dojenie krów lepiej uskuteczniać na dworze, co latem jest zupełnie możliwe. Jest to prosta rzecz, a dla czystości mleka ma duże znaczenie. W zamkniętych oborach, które u nas w Polsce są przeważnie ciem-

ne, brudne i źle przewietrzane, powietrze jest na tyle przesycone pyłem, cząsteczkami nawozu, paszy a wraz z tem i bakterjami, że wprost nie do pomyślenia jest otrzymywanie w tych warunkach czystego mleka.

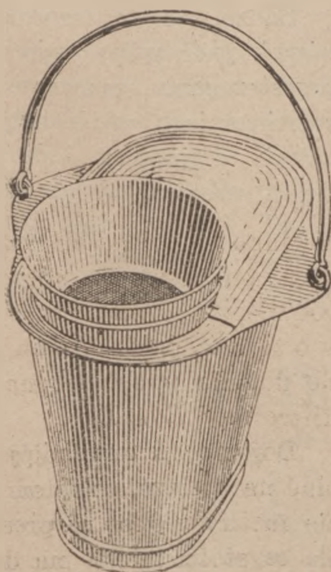
Jeśli zaś dojenie musi się odbywać w oborze, należy dążyć, aby przygotowywanie paszy oraz oczyszczanie obory, nie miało miejsca w czasie udoju lub bezpośrednio przedtem.

Ogon krowy w czasie udoju powinien być unieruchomiony.

Ponieważ zadaniem niniejszego artykułu jest udzielenie matkom takich rad, któreby można było wprowadzić w życie, świadomie nie wspomniałem o myciu krów wogóle. Zdaje się, że w chwili obecnej w większości gospodarstw chłopskich, tego rodzaju żądania nie można, niestety, wystawić bez narażenia się na śmiech, a w najlepszym razie na wzruszenie ramion.

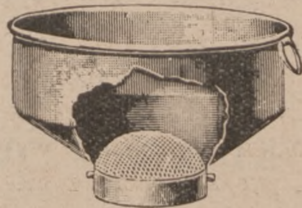
Następną kwestją jest cedzenie mleka. Powinno ono się odbyć w takich warunkach, aby nie stwarzać nowych okazyj do zanieczyszczenia mleka. Naczynie do cedzenia (pojedyncze lub podwójne gęste druciane sitko) powinno być przed użyciem wyparzone gorącą wodą, materjał zaś do sączkowania w postaci kawałka płótna lub gazy powinno się zakładać każdorazowo świeży, uprzednio wyprany i wyprasowany. Zamiłowana w czystości gospodyni, będzie go przechowywać w szczelnie zakrytem szklanem naczyniu i nie będzie go bez potrzeby dotykać palcami.

Dójki oraz wszystkie inne osoby, zajęte w gospodarstwie mlecznem, powinny być zdrowe, jak również



Wzorowy kubeł do mleka.







Sitka do cedzenia mleka.

nie powinny pochodzić ze środowisk, gdzie są chorzy. Szczególnie wchodzą tu w grę takie choroby jak dur, czerwonka, choroby żołądkowo-jelitowe, gruźlica. A więc tego rodzaju choroba w domu właściciela obory, lub w domu, z którego pochodzi dójka, czyni mleko otrzymywane w danej oborze niezdatnem do stosowania go dzieciom. Zbytnia ostrożność tu nie zawadzi, gdyż w warunkach wiejskich, niema żadnej pewności, czy mleko w tych wypadkach, nie ulegnie zakażeniu.

Nabywca mleka częstokroć jest obecny przy udoju. Sądzę, że jest to w zasadzie dobry zwyczaj, gdyż w ten sposób zdajemy sobie dokładnie sprawę z warunków, w jakich odbywa się dojenie krów, i jesteśmy w możności uniknąć fałszowania mleka.

Zaraz po przyniesieniu nabytego mleka do domu, należy je ponownie przesączyć, najlepiej przez watę i natychmiast zagotować. W zwykłych letniskowych warunkach, powinno się dążyć do sterylizacji mleka. A więc doprowadzamy je do wrzenia, następnie gotujemy przez 3 minuty. Tego rodzaju gotowanie wystarcza, aby zniszczyć wszystkie bakterje, które mimo przestrzegania wyżej wspomnianych ostrożności zdołały przeniknąć do mleka.

Dalej, jeśli chodzi o niemowlęta, przygotowujemy odpowiednie dla nich mieszanki, lub też zużywamy do tych, czy innych potraw u starszych dzieci.

Przygotowane mieszanki rozlewamy do wyparzonych gorącą wodą butelek, szczelnie, najlepiej hermetycznie, je korujemy, a potem przetrzymujemy w ciemnem i zimnem miejscu (w zimnej, w razie potrzeby zmienianej wodzie lub lodówce), aż do chwili zużycia mieszanki. Podobnie jak z mieszankami postępujemy z mlekiem pełnem, przeznaczonem do następnych potraw.

W dnie upalne dla niemowląt mieszanki lepiej jest przygotować 2 razy dziennie, t. zn. z mleka, pochodzącego z dwu udojów.

Sądzę, że te najprostsze wskazówki, jeśli tylko będą dostatecznie przestrzegane przyczynią się do rozwiązania t. zw. kwestji mleka dla dzieci, a przez to i do uchronienia dzieci naszych od letnich biegunek.

Dr. R. Barański.

KILKA SŁÓW O WODZIE

Kwestja wody surowej, czy gotowanej, studziennej, czy filtrowanej, wysuwa się zwykle na pierwszy plan w porze letniej, w okresie panujących biegunek i chorób zakaźnych przewodu pokarmowego.

Wszystkim nam dobrze są znane stale powtarzające się napomnienia: nie pij, bo za zimna! nie pij, bo jesteś zgrzany! nie pij po owocach! nie pij przed jedzeniem! nie pij po tłustem mięsie! i t. d.

Ciągle słyszymy te napomnienia i często jesteśmy zapytywani przez matki, czy aby dziecku woda nie szkodzi, czy nie traci łaknienia, nie chudnie i t. p.

Niejednokrotnie matki proszą lekarza o możliwie dokładne określenie ilości dozwolonych płynów. Nic trudniejszego nad udzielenie ścisłej, jasnej odpowiedzi. Ilość wprowadzonych do ustroju płynów, koniecznych dla prawidłowej przemiany materji, ulega znacznym wahaniom nietylko u różnych osobników, lecz i u tego samego w zależności, od stanu nawodnienia jego tkanek, pory roku, ciepłoty i wilgoci powietrza, wielkości wykonywanej pracy fizycznej i t p. innych czynników. Naogół trzeba jednak wyzbyć się niczem nieumotywowanego dążenia do ograniczania płynów, a zwłaszcza wody koniecznej dla prawidłowej przemiany materji i normalnego trawienia.

Dotyczy to zwłaszcza wieku niemowlęcego, w którym o wiele większą krzywdę sprowadza niedostateczne podawanie płynów, niż nawet głodzenie. Niedostateczna ilość zawartej w pożywieniu wody może stać się jednym z czynników, wywołujących ciężkie zaburzenie w odżywianiu.

Większość matek uważa za pewnego rodzaju ambicję i za dowód dbałości o zdrowie dziecka, gdy zamiast szkodliwej wody pozwala mu pić zimne mleko, celem ugaszenia pragnienia. Nic błędniejszego; nic bardziej w pewnych razach szkodliwego. Spragnione dziecko wypije niekiedy do litra mleka dziennie, syci się w ten sposób i następnie niechętnie spożywa konieczne dla normalnego rozwoju pożywienie. Pamiętając, iż litr mleka posiada wartość odżywczą 175 gr. cukru, nie będziemy go uważać za napój zastępujący wodę.

Ograniczenie wody, specjalnie przeciwwskazane jest latem, gdy zwiększa się utrata wody z ustroju przez skórę i z powietrzem wydechowem.

Z drugiej strony latem należy mieć się najbardziej na ostrożności, pod względem wyboru wody. W porze szerzenia się chorób zakaźnych przewodu pokarmowego, zarazki często znajdują się w wodzie. zwłaszcza po wsiach, przy źle zbudowanych miejscach ustępowych, nie możemy mieć nigdy pewności, iż woda jest wolna od zarazków chorobotwórczych. Jedyną gwarancję pod tym względem daje nam woda filtrowana, zarówno w filtrach miejskich i rozprowadzana następnie w rurociągach, jak i w przenośnych filtrach domowych.

Tam, gdzie niema wody filtrowanej, należy do picia używać wody przegotowanej. Pamiętać jednak musimy, o przechowywaniu jej w zamkniętem naczyniu, w przeciwnym bowiem razie może się ona stać siedliskiem drobnoustrojów, unoszących się w powietrzu.

Co się tyczy sztucznych wód gazowych, to zwracać należy uwagę na to, czy są sporządzone na wodzie destylowanej zgodnie z obowiązującemi przepisami sanitarnemi.

Kwestja wody w porze letnej ma specjalne znaczenie, ze względu na dużą ilość surowych owoców, które z innych względów, chętnie dzieciom zalecamy. Często zabrania się dzieciom pić wody po owocach nie bez pewnej słuszności, aczkolwiek dla zupełnie innych powodów.

Nie może być mowy, by zimna, lecz czysta woda wraz z owocami obranemi lub obmytemi, a zatem bez jednoczesnego sprowadzenia zarazków sprowadziła dur, czerwonkę lub inną zakaźną chorobę. Zaprzeczyć jednak nie można, iż u osobników wrażliwych, owoce zwłaszcza ciężko strawne i woda mogą wywołać zaburzenie żołądkowo-kiszkowe, które stanowi czynnik usposabiający do choroby zakaźnej.

Trudno wypowiedzieć się, jakiego rodzaju wpływy powodują zaburzenia żołądkowe. W pierwszym rzędzie jednakże chodzi tu o wpływy fizykochemiczne, o zwiększenie ruchów robaczkowych jelit, co wywołuje szybkie przesuwanie się treści pokarmowej i w rezultacie biegunkę.

Nie będzie więc błędem, gdy postaramy się unikać podawania wody, czy innych zimnych napojów, natychmiast po owocach, a uchronimy w ten sposób dziecko przed chorobą.

Jeżeli takie postępowanie ma swe uzasadnienie, to całkiem niesłuszny jest zakaz picia wody dziecku spragnionemu, wskutek gorąca i wysiłku fizycznego.

„Nie pij wody, bo jesteś zgrzany" — mówi się dziecku, nie licząc się z pragnieniem, które je męczy, denerwuje i upośledza łaknienie.

Zakaz taki jest słuszny, jeśli chodzi o wodę bardzo zimną, o ciepłocie nieznacznie przewyższającej 0°, nie ma natomiast racji bytu, gdy podajemy dziecku wodę o ciepłocie pokojowej, lub orzeźwiającą lemoniadę.

Nie zapominajmy, że ruch i gorąco, powodują znaczną utratę wody z ustroju, którą należy pokryć przez obfite podawanie napojów.

Dr. P. Baumryter.

BOSO CZY W SANDAŁKACH

Chodzenie boso jest jednym z rodzajów hartowania. Wszystkie matki powinny dążyć do tego stopnia uodpornienia dzieci, by mogły one w lecie, nawet w dnie zimniejsze, obchodzić się bez pończoch, bez skarpetek nawet, mając na nóżkach jedynie sandałki.

Przyzwyczajać dziecko do chodzenia boso, należy umiejętnie i stopniowo. Rozpoczynamy wdrażanie dziecka do chodzenia „na bosaka" zawsze w lecie, w dnie ciepłe. Z początku niech dziecko chodzi w pantofelkach bez pończoch po pokoju, później boso po pokoju, następnie w samych pantofelkach po ogrodzie, potem boso w dnie słoneczne, po suchym piasku. W końcu zaś nawet po wilgotnej ziemi.

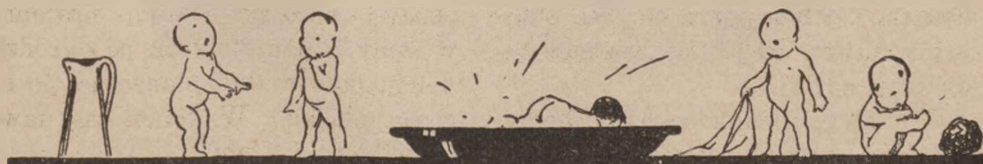
Z powodu obecnych ciężkich warunków finansowych mało matek jest w stanie wyjechać z dzieckiem na letnisko, czy na wieś, na czas dłuższy. Zazwyczaj krótkotrwałość urlopu ojca i matki oraz drożyzna mieszkań w zdrowych lesistych letniskach, zmusza rodziców do ograniczenia pobytu dziecka na wsi do 5 — 6 tygodni. Jest to czas tak krótki, że należy uczynić wszystko, by dziecko czas ten wykorzystało. Jednym ze środków wykorzystania pobytu na wsi, jest hartowanie maleństwa i danie możności każdej cząstce skóry, czerpania powietrza i słońca. Pończoszki, podwiązki i skarpetki kryją nóżki i łydki dziecka przed działaniem słońca. A więc trzeba je usunąć.

Naukę chodzenia boso, jak już wspominałam, należy rozpoczynać w dnie słoneczne i tylko wówczas, gdy dziecko jest zupełnie zdrowe i dostatecznie silne. Słabe i delikatne dzieci wynoszone na powietrze, muszą mieć nóżki i biodra dostatecznie ciepło okryte.

Ponieważ chodzenie boso ma jedną niedogodność, że może przyczynić się do skaleczenia nóżki, należy sam spód stopki i boki palców ochronić zapomocą sandałków. Dobór sandałka nie jest łatwą rzeczą. Pamiętajmy o tem, by był on luźny, osobno robiony, jeśli można, na prawą i lewą nóżkę i nie deformujący nóżkę. Najlepszy jest sandałek „t. zw. antyczny“, na wzór sandałka greckiego. Składa się on z podeszewki, niskiego napiętka i rzemyczka, przechodzącego od podeszwy przez szparę między dużym paluszkiem, a innemi, do rzemyczka poprzecznego, którym się wiąże dookoła kostki. W buciku tym dziecko czuje się jak boso, nóżka się nie deformuje, paluszki nie ściskają wzajemnie, a duży palec rośnie prosto, bez szpecącego guzka u podstawy.

Ponieważ jednak mimo sandałka dziecko nieraz może sobie pokaleczyć nóżki, wyjeżdżając na wieś, należy zaopatrzyć się w pewne medykamenty, by sobie w razie skaleczenia poradzić. Niezbędną jest flaszeczka z jodyną, czysta gaza, 1 — 2 bandaże i 1 — 2 pakieciki z gazą sterylizowaną. W razie skaleczenia należy nóżkę umyć dobrze bez mydła, usunąć cierń lub kawałeczek szkła w rance, rankę zajodynować i czysto owinąć. W razie otarcia, co w lecie, zwłaszcza przy dalszych wycieczkach, często się zdarza, należy nóżki wymoczyć, pęcherza nie zdzierać, zajodynować i tylko nałożyć kawałeczek gazy z czystą, białą wazeliną.

Dr. J. Mozołowska.



ZABIEGI

(Z CYKLU: „RATOWNICTWO“)

Zbliża się lato; matki wyjeżdżają z dziećmi na wieś, gdzie często b. trudno o pomoc lekarską, szczególnie w nagłych wypadkach. W szeregu N. N. omówimy pokrótce najważniejsze sposoby postępowania w różnych mniej lub bardziej poważnych okolicznościach.

UTONIĘCIE.

Co należy robić z dzieckiem, które zostało wyciągnięte z wody w stanie nieprzytomnym?

1) Przedewszystkiem szybko uwolnić je od krępującego ubrania.

2) Następnie starać się usunąć wodę z dróg oddechowych. W tym celu układamy je brzuchem na kolanach osoby siedzącej (lub przy ułożeniu na ziemi podkładamy zwinięte ubranie) tak aby głowa i przednia część tułowia zwisała nieco ku dołowi. W ten sposób woda ma możność wypłynąć przez jamę ustną. Dopomagamy do tego, uciskając silnie z obu stron na jego klatkę piersiową.

3) Następnie staramy się otworzyć topielcowi usta i za pomocą palca owiniętego w chusteczkę oczyszczamy jego jamę ustną i gardziel ze śluzu, piasku, roślin, które mogły je wypełnić. Dopiero, gdy wszystko to będzie b. szybko uskutecznione, przystępujemy do wykonania właściwego oddychania sztucznego.

4) W tym celu układamy topielca na wznak, podkładając mu pod plecy zwinięte ubranie, tak aby głowa przechylała się nieco ku tyłowi, a klatka piersiowa uwypukliła się. (Rys. I). Następnie trzeba nie zapomnieć o tem, aby usta osoby, u której wykonywamy oddychanie sztuczne, były otwarte, a język wyciągnięty na zewnątrz; język u osób nieprzytomnych łatwo zapada ku tyłowi i tamuje przedostawanie się powietrza. Język należy wyciągnąć palcami przez chusteczkę i mocno trzymać. Od czasu do czasu można rytmicznie pociągać za język, gdyż wywołuje to odruchowo oddechy. Gdy brak osoby do pomocy, któraby trzymała język, należy umocować go do podbródka za pomocą czystej szmatki, tak jak to wyraźnie widzimy na niżej podanym rysunku.



Jak należy położyć chorego przy sztucznem oddychaniu.



Sztuczne wdychanie.

Następnie przyklękamy od strony głowy leżącego i, unosząc jego ręce ku górze, ponad głowę (rys. II), wywołujemy rozszerzanie się klatki piersiowej (pozycja I wdech). Po paru sekundach szybko opuszczamy ręce i zginając je w stawach barkowych i łokciowych mocno uciskamy na klatkę piersiową z boków (wydech) (Rys. III). Czekamy kilka sekund (pauza) i powtarzamy rytmicznie ruchy unoszenia rąk i uciskania klatki piersiowej około 16 razy na minutę. O ile jest druga osoba do pomocy, może ona jednocześnie, podczas wydechu (pozycja II) uciskać także dłonią na górną część jamy brzusznej, ku górze, w kierunku przepony brzusznej.



Sztuczne wydychanie.

Pomimo pozornego braku objawów życia, nie należy zniechęcać się i ustawać w wykonywaniu oddychania sztucznego; zdarza się, że dopiero po dłuższym czasie, nawet po godzinie, topielec zaczyna samodzielnie wykonywać oddechy. Gdy oddech powrócił, należy chorego okryć starannie i dać mu do picia gorącej herbaty, ew. z dodatkiem alkoholu.

Oddychanie sztuczne ma zastosowanie i w innych przypadkach cięż-

kiego omdlenia, lub uduszenia (zaczadzenia), a także w wypadku zatrzymania oddechu w czasie skurczu szpary głosowej w tężyczce u dzieci. O ile wykonywamy oddychanie sztuczne w pokoju, należy przedewszystkiem szeroko otworzyć okna, aby powietrze wdychane zawierało możliwie jak najwięcej tlenu.

Dr. J. W.

ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **Pani Z. Stawskiej z K. K.:** żółtko można stosować już w trzeciem półroczu, całe zaś jajko w końcu drugiego roku życia. Zazwyczaj staramy się je podawać jako składową część poszczególnych potraw. Przy wprowadzaniu do pożywienia dziecka jaj, lub jego części, zawsze musimy się liczyć z tem, czy dziecko je dobrze zniesie — a o tem najlepiej zadecyduje lekarz.

2) **Pani B. Sz. z Del...a:** waga dziecka Pani rzeczywiście jest nieduża. Djetę jego powinno stanowić ½ litra mleka na dobę, bułeczki, zupy, kasze, jarzyny, owoce, kisiele, galaretki. Jedzenie powinno się urozmaicać. Sądzę, że dobrzeby było wprowadzić przynajmniej co drugi dzień mięso. Mleko częściowo należy podawać z herbatą, kawą zbożową, kakao owsianem oraz w postaci kefiru lub zsiadłego mleka.

3) **Pani Pleśniakowej:** odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

JESZCZE O SPACERACH NASZYCH DZIECI

(2

Jaki jest naogół stosunek rodziców do wyprowadzania dzieci na spacer? Czy i jak starają się wyzyskać to, co im daje w obecnej chwili miasto? Ze smutkiem stwierdzić należy, że ogromna większość rodziców, daje się pod tym względem powodować nie rozumnej chęci stworzenia dla danego dziecka takich warunków, jakie jemu właśnie są potrzebne, lecz owczym pędem podąża za ogólnie panującym prądem. Moda w ubraniu — stwarza styl epoki, ale moda w wychowaniu stwarza maniery, zamiast żywych ludzi.

Prowadzi się dzieci na spacer, hartuje i wystawia na słońce, bo tak robią wszyscy. Dziecko jest zdane na łaskę i niełaskę wychowawcy, ciągną je, więc idzie. Matka rzadko bardzo zastanowi się, czemu jej synek ma po przechadzce oczki podkrążone, czemu nie biegał jak inni. Ona wyprowadziła go na spacer. Spełniła obowiązek. Sama wprawdzie

uważała to za katorgę i chętnie wyręcza się nianką, lub boną, ale dziecko iść musi.

Słońce! Słońce! Matka sama zasiada na ławce, wystawia twarz i piecze się, siedząc bez ruchu, bo myśli, że tym sposobem odświeży przywiędłą cerę, lub wogóle stanie się róży podobna. Ale niemowlę w wózeczku nie wie po co okrywają je szczelnie, aż po szyję, aby się nie zaziębiło (ukłon w stronę prababek), a twarzyczkę wystawia mu się pod działanie palących promieni słońca. Dziecko, znużone, spocone, drzemie, krzywiąc się przez sen, a słońce pali mu przez powieki oczy. Bezbronne biedactwo, twoja matka, czy bona, opala się opodal, zacisnęła mocno powieki i odchyliła tak twarz, aby nie narażać oczu, ale ty leż tak, podobno... obecnie — słońce i t. d.

Trzeba się tylko przejść po parku wczesną wiosną, lub w słoneczny dzień zimowy, (latem dzieci są przynajmniej ubrane przewiewnie) i popatrzeć. Oto jedna z matek znalazła słoneczne miejsce, ustawiła swój wózek. Za chwilę staje tu już druga, potem trzecia i czwarta. Wkońcu cały szereg wózków staje, wszystkie twarzyczki opalają się. Po co się zastanawiać. Skoro tamte stanęły, to i ja...

Jeszcze smutniejsza jest bezmyślność matek, które wywożą noworodki i niemowlęta i zasłaniają im twarze kołderkami, aż po czoło, przyczem podnoszą budki ceratowe, a nierzadko pierzyna, przykrywająca, sięga do połowy buzi.

Czy żadnej nie przyszło na myśl, że z dwojga złego lepiej, żeby dziecko poleżało lekko ubrane w ciepłym pokoju, niżby się miało dusić i wypacać na „spaczerze“. Trudno. Prąd czasu. Do tego samego objawu bezmyślnej mody zaliczam firanki przy budkach, wybicia zwojami gazy. Bo jakże? Moje ma nie mieć? Ja też zrobię taki węzeł z gazy! Moje dziecko gorsze od innych? A żadna ne pomyśli, czem dziecko oddycha.

To samo dotyczy ubrania starszych dzieci. W modzie jest hartowanie. Więc dzieci zimą chodzą w skarpetkach. Czy na prawdę zdrowo? Po co myśleć? Tak jest najelegancej. Oto jedna z matek wyprowadziła synka w wełnianych sportowych skarpetkach; na drugi dzień, już się roi od takich „synków“. Szyje owiązane szalikami, swetry i kożuszki na futrze, stopa ogrzana przez wełnę i ni z tego ni z owego łydka i noga nad kolanem naga. Nierównomierne ogrzanie ciała nie może być zdrowe, ale trzeba, żeby dziecko nie odcinało się od innych. Skarpetki wełniane są ładne i eleganckie. Co robić!

Zimą każde dziecko musi obowiązkowo iść do parku z saneczkami. Tam sadza się je na kołderce, opiekunka—matka, babcia, lub bona — zaprzęga się i z miną męczennicy, lub z udanym zachwytem, wozi skulone nieruchome dziecko po alejkach. I znów pytanie, czy to zdrowe takie siedzenie na mrozie, nie postanie w niczyjej głowie. Zjeżdżanie z górek jest niemożliwe, bo w parku niewolno, a w Agricoli, trzeba płacić

wstęp. Poza tem matki w lęku o *swoje* nerwy nie pozwalają dzieciom na ten sport. A saneczki *wypada* mieć. Więc się dziecko wozi bez końca. A jakież to poza tem niemoralne! Dziesięcioletni rozpanoszony bachor pogania batem babulinkę, która ledwo dysząc, drepcze w swej długiej sukni z ceglastemi wypiekami na twarzy! Młoda szczupła bona ciągnie kilka sanek zczepionych. Siada na chwilę, aby odpocząć. Dzieci podnoszą protest. Na to odwraca głowę mama w fokowem palcie, zajęta rozmową z mamą w nurkach.

— Panno Różo, — co to ma znaczyć? Dzieci chcą jeździć, a pani siedzi? — I panna Róża puszcza się kłusem. A dość przyjrzeć się dzieciom, żeby zauważyć, że rozradowane miny mają te, które same ciągną sanki, lub starają się zjechać, leżąc na brzuchu, a szczytem radości jest powozić matkę.

Jak zimą wypada jest mieć sanki, tak latem *trzeba* dziecku kupić drezynkę, a ostatnio rowerek dwukołowy. Dlatego, że Wojtuś Zawadzki, dwuletni synek fabrykanta rowerów, reklamował na ulicy wyroby swego ojca i popisywał się swoją rzeczywistą zręcznością, — musiało zaraz sto dzieci dostać rowerki, a po tych stu — dwieście — i tak dalej.

Czy kto ma na to, czy niema (taki rowerek kosztuje przeszło 200 złotych), — wysiła się i kupuje. Dzieciak ma rowerek, patrzy triumfująco na tych, którzy nie mają jeszcze. *Jeszcze*, bo dzieci w parku dzielą się teraz na te które mają i te, którym obiecano! Pycha z jednej strony, zawiść z drugiej, czyż to są uczucia, które powinny się rozwijać na terenie zabaw dziecięcych? I czy chęć kupienia stłumi myśl, że jazda na rowerze, jako rozwijająca jednostronnie mięśnie nóg — nie jest wcale taka zdrowa.

Widziałam i słyszałam, jak bardzo opasły chłopiec podjechał do matki i prosił: — „Mamo, ja sobie teraz pobiegam“. — A matka: — „Niewolno. Jeźdź. Po to ci kupiłam, żebyś biegał“? I biedne czerwone kolana zaczęły znów poruszać się miarowo.

Próżność, bezmyślna próżność! Straszna to rzecz, jako czynnik wychowawczy. Czy nie lepiej dostarczyć młodszym dzieciom jakichś drewnianych cegieł różnokolorowych, patyczków, kamyków, aby mogły w czystym piasku wznosić budowle, tunele, zakładać ogrody. Do biegania wystarczy kółko. A najmilszą zabawką dla dzieci każdego wieku powinna pozostać piłka!

Roi mi się taki ogród dla dzieci, w którymby mogły się bawić żywe istoty, nie zaś tresowane lalki, — w którymby nie było dozorców, straszących batem i więzieniem, ale wykwalifikowane wychowawczynie, baczne i czujne; w którymby dziecko było obywatelem mającym prawa i szanującym prawa innych! I nie wyśmiewam tu nikogo, ale pragnę z całej siły zbudzić matki i pobudzić je do myślenia, do zastanowienia się, do wyzwolenia się z pod panowania „mody“.

St. Zawirska-Michalska.

O KONSEKWENTNEM POSTĘPOWANIU W STOSUNKU DO DZIECI

Z CYKLU: WYCHOWANIE CZŁOWIEKA.

Przy wychowaniu dziecka, matki przeważnie nie uświadamiają sobie rzeczy najważniejszej: mianowicie, że od pierwszej chwili mają z niego wychować człowieka. Zdaje im się, że dziecko może rość na prawach zupełnie odrębnych, bez uwzględnienia tego wszystkiego, co człowieka w życiu czeka i obowiązuje. Takie chowanie dziecka jest błędem zasadniczym, który już potem w życiu trudno da się naprawić. Niejedna matka przyjmie to może z uśmiechem niedowierzania, inna ze zdziwieniem: „Jakto, to małe dziecko, przecież jeszcze nic nie rozumie, między niem, a życiem dorosłych niema nic wspólnego; to chyba jakiś wymysł zupełnie nierealny, dobry może jako teorja, ale w praktyce najmniejszego nie mający zastosowania". A jednak tak nie jest:

O tem, że dziecko należy od pierwszej chwili wychowywać na człowieka zdrowego, o tem dziś matki wiedzą i myślą w znacznie większej mierze niż dawniej. Już zrozumiały co znaczy wpływ powietrza, słońca, dobrego odżywiania i t. d. Jeżeli tylko mogą, radzą się lekarzy. O zdrowiu duchowem i moralnem dziecka, więc przyszłego człowieka, myśli się naogół mniej, choć i to tak samo jak zdrowie fizyczne, wymaga pieczołowitego starania od chwili przyjścia dziecka na świat. Odrazu matka musi z żelazną konsekwencją narzucić nowonarodzonemu niemowlęciu pewien wychowawczy rygor, bezwzględnie przestrzegany i nienaruszalny.

Dziecko dostaje posiłek dokładnie z wybiciem godziny i to codziennie w tych samych godzinach dnia. W godzinach innych, albo w nocy nie wolno mu „być głodnem". Matka musi uważać, aby niemowlę zawsze posiliło się dostatecznie, a potem nie śmie jej nawet przyjść na myśl, aby dziecku wolno było dać ssać poza oznaczonym czasem. Codziennie w tych samych godzinach dziecko się kąpie, idzie na spacer, zasypia bez kołysania.

Przeprowadzenie tego systemu, jest nieco trudne, tylko z początku, gdyż dziecko bardzo prędko się do wszystkiego przyzwyczaja. Nie należy tylko przestraszać się jego płaczem, bo płacz dziecku wcale nie szkodzi. Zresztą trzeba się dokładnie zorjentować, z czego ten płacz pochodzi: czy dziecko nie mokre, czy go brzuszek nie boli, czy nie ma zadrażnionej skóry i t. d.

W każdym razie wynikiem płaczu nie powinno być nigdy przypuszczenie matki, że dziecko „chce"

by je wziąć na rękę, „chce“, aby je kołysać i t. d. Dziecku nie wolno „chcieć“ — ono bardzo prędko potrafi się tego nauczyć; tak samo jak prędko potrafi się już w poduszce zorjentować w tem, kiedy mu co wolno, a kiedy nie wolno. Zdarza się np. że dziecko jest „grzeczne“ i zadziwiająco „dobrze wychowane“, gdy jest przy niem osoba, która na żaden wyłom w przyjętym rygorze nie pozwala; niechaj tylko odczuje, że jest przy niem np. jakaś dobra babunia, natychmiast pokazuje, że ono umie też kaprysić i „chcieć“ tego, czego mu zazwyczaj nie wolno. Choćby tylko w imię własnego spokoju, w imię możliwości zajęcia się czemś innem, powinna matka dążyć do tego, by dziecko od początku przyzwyczaić do trybu życia systematycznego i regularnego; do tego, aby ono leżało cicho w łóżeczku lub wózku, nikomu nie przeszkadzając, aby po nocach nie przerywało snu ludziom spracowanym, co przy ciężkich warunkach życiowych i mieszkaniowych jest dziś rzeczą niesłychanie ważną.

Tak samo, jak z niemowlęciem, należy postępować z dzieckiem starszem. Siedzi w zamkniętem łóżeczku, albo później na podłodze, na dywanie i bawi się samo. Wie, że jest zdane tylko na siebie i że mama nie jest kimś, kto musi dziecko ciągle nosić na ręku, pieścić, dogadzać mu lub co chwilę i zmieniać zabawki. Dziecko potrafi się godzinami bawić jedną i tą samą rzeczą, o ile niemądrzy wychowawcy nie wciskają mu do ręki ciągle coś innego. Starsze dziecko, tak samo jak niemowlę, jada tylko we właściwych porach, — a wszystkie przysmaki i słodycze dostaje na deser po obiedzie i po kolacji. Taksamo zasypia w ciemnym pokoju, daje się myć bez krzyku, porządkuje swoje zabawki i t. d. i t. d., bo jest nauczone tak od początku, a przyzwyczajenia te zostaną mu na całe życie, kształtując jego charakter.

Nie trzeba chyba nikomu malować zbyt dobrze znanego strasznego obrazu domu, w którym wszystko kręci się dokoła dziecka: gdzie niemowlę w powijakach już absorbuje i tyranizuje cały dom, wciągając w swój korowód mamę, piastunkę, jakąś przygodnie zjawiającą się ciocię lub babunię, nawet ojca, który po męczącej pracy dnia nie znajduje w domu chwili spokoju, a w nocy pokrzepiającego snu. Dziecko „chce“ być ciągle na ręku, „chce“ spać przy świetle, „chce“ cukierka lub ciągle coś innego do zabawy, a wszyscy dokoła starają się to „chcenie“ zaspokoić i kręcą się dokoła małego domowego tyrana. Dziecko wzrasta w poczuciu, że jest najważniejszą osobą w domu, że wszystkie konieczne zajęcia dorosłych schodzą na drugi plan wobec jego kaprysów i że otoczenie musi się podporządkować jego woli. W ten sposób sztucznie hoduje się na przyszłość człowieka bezwzględnego, doskonałego egoistę, który się z nikim nie liczy. Wszyscy mają być na jego usługi, a on ze siebie nie potrafi dać nic; najprostsza uprzejmość jest dla niego zbyt trudną do wykonania, a względy dla innych są wogóle niemożliwością, lub

nie wchodzą wcale w zakres jego myślenia i odczucia. Później nawet matka będzie nieraz musiała zadygotać wewnętrznie, gdy nie znajdzie u ukochanego dziecka najmniejszej pomocy w pracy i trudzie, najmniejszego względu dla wyczerpania fizycznego lub niemożliwości materjalnej, a spotka się jedynie z zupełną obojętnością na wszystko, co jej dotyczy. Nieraz załamie ręce nad „niewdzięcznością“ ukochanego dziecka, nad jego brakiem miłości — ale temu wszystkiemu przecież sama jest winna. Aby zdobyć miłość dziecka, nie wystarczy je kochać i mu dogadzać, trzeba też z niego zrobić człowieka zdolnego do dobroci, miłości i względów dla innych, a na to składa się cały łańcuch przyczyn i skutków, które od kolebki początek swój wywodzą.

Nie należy jednak bynajmniej wyciągać stąd pesymistycznego wniosku, że jeżeli się nie zastosowało od pierwszej chwili należytego rygoru, sprawa jest już zupełnie przepadła i że późniejsze zabranie się do rzeczy jest niemożliwe. W wieku dziecięcym możliwości nagięcia dziecka, po naszej myśli, są jeszcze bardzo duże, — ale trud wtedy jest już znacznie większy. Trzeba mieć silne nerwy, aby przez parę dni wytrzymywać płacz dziecka, od którego się nagle wymaga, by zerwało z dotychczasowym trybem. Trzeba się uzbroić w spokój i siłę, wierzyć w skutek i nie zrażać się początkowem niepowodzeniem. Przedewszystkiem należy zachować spokojną i stanowczą nieustępliwość, bo z nieopanowanemi nerwami, trudno matce zabierać się do tego. Jeśli matka, nie czuje się na siłach, może znajdzie w swojem otoczeniu kogoś, ktoby taką radykalną kurację pedagogiczną przeprowadzić potrafił. Ale potem, nie wolno jej ustępować ani na krok z właściwej drogi, bo poza nią czyha przepaść niepowodzenia.

Taki rygor wychowawczy, wymaga od matki wielkiej dyscypliny wewnętrznej i mocy ducha. Ale w miarę pracy nad wychowaniem dziecka, matka te władze coraz bardziej w sobie rozwija. Dobrze wychowując dziecko, — matka zarazem doskonali siebie. Kogóżby nie pociągały tak piękne cele? A więc młode matki natychmiast do dzieła!

Rozalja Altenberg.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

KOMPOT Z RABARBARUM

Wziąć:

25 gr. grubego, mięsistego rabarbarum.

1 — 2 stołowe łyżki wody.

7½ — 10 gr. (1½ — 2 łyżeczki od herbaty) cukru.

1. Rabarbar obrać z wierzchnej włóknistej łupy.

2. Opłókać w zimnej wodzie.

3. Pokrajać na małe kawałki i wrzucić do rondelka.

4. Zalać 1 — 2 stołowemi łyżkami wody i postawić na wolnym ogniu.

5. Gotować aż do zupełnego rozgotowania rabarbaru na pojedyncze włókna.

6. Tak rozgotowaną, a niezbyt jeszcze gęstą masę przetrzeć przez gęste sito lub płótno.

7. Włożyć masę do rondelka i dosypać cukru do smaku.

8. Poddusić razem z cukrem, aż do otrzymania gęstawej marmelady, którą po ostudzeniu podać dziecku.

Uwaga: 1) Marmelady powinna wyjść łyżka stołowa.

2) Aby otrzymać marmeladę mniej kwaśną, możemy odlać wodę zaraz po zagotowaniu, a następnie zalać świeżą wodą.

3) Nadaje się dla dzieci poczynając od 4-go kwartału ich życia, specjalnie zaś dla tych, które mają skłonności do zaparcia.

Lucyna.

TREŚĆ NUMERU:

OD REDAKCJI.

W najbliższym czasie ukaże się w druku broszura prof. dr. Michałowicza p. t. „Powietrze, Słońce i Woda w Życiu Dziecka“. Broszura ta stanowić będzie drugi tom bibljoteki „Młodej Matki“.

**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.**

Prenumeratę „Młodej Matki“ przyjmują wszystkie księgarnie i urzędy pocztowe w kraju oraz Administracja pisma w Warszawie, ul. Górnośląska 20.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Cena ogłoszeń: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

SZLAK NA PARAWAN

Objaśnienie w tekście.











[illegible] modele [illegible] do wożenia i [illegible] wózeczków dla dzieci.

[illegible] kosz do bielizny, umocowany na [illegible] drewnianych kółkach, ozdobiony falbanami z gładkiego kolorowego opalu, batystu, [illegible] [illegible], lub cienkiego płócienka. Ozdobiony z gładkiego materiału przybrać można aplikacją, haftem [illegible] [illegible], [illegible] lub angielskim...

